

フユイチゴ



馬場にて

(撮影：桐原真希)

秋の終わりから冬の寒い季節に、美味しそうな赤い実をつけるフユイチゴ。私は、南部町でこのイチゴが社寺林や城跡公園などの森に普通に見られることに、とても驚きました。私が長く住んでいた千葉県北西部では、なかなか出会うことがなかった植物だったからです。分布を調べてみると、フユイチゴは新潟県の日本海側と関東地方南部より西側、四国、九州で生育し、海外では朝鮮半島南部、中国、台湾などでも見ることができるようです。

ここで、フユイチゴの美味しい実の選び方を紹介しましょう。濃い赤色で直径1センチほどの実を見つけ、つまむとすぐにするつと取れるものが一番の食べ頃です。ただし、犬の散歩コースになっているところは、衛生上の不安があるので採集はされた方がいいでしょう。斜面に実っているものならば、そのような心配は少ないと思います。

以前私は、フユイチゴのジャムを作りました。普通ジャム作りは、材料にする果物の重さの半分の量の砂糖を使って煮詰めます。しか

し、その通りにしたところ、出来上がったのはカチカチの硬いジャムでした。それでも、スプーン一杯分をマグカップに入れ、お湯で溶かすと、体が温まる程よい酸味のホット・フユイチゴとして飲むことができました。

私が一番美味しいと思ったフユイチゴの食べ方は、プレーンヨーグルトに摘みたてのフユイチゴの粒をたっぷり散らして、蜂蜜を少々加え、大きなスプーンで一口パクツと味わう方法です。控え目な甘さが、野趣あふれる風味を感じさせます。

どんな山の幸もそうですが、場所によっては採集禁止の場合もあるので、採る時には気をつけましょう。また、採り過ぎはその環境にもダメージを与えます。人にとつての恵みは、他の鳥や獣の食料にもなっていますので、配慮しながら里山の糧を分けてもらう心が大切です。まだ味わったことのない方は、是非この冬にふるさとの味の体験を一つ増やしてみませんか。

自然観察指導員 桐原真希